EFS

Établissement Français du Sang

LE LIEN ENTRE LA GÉNÉROSITÉ DES DONNEURS DE SANG ET LES BESOINS DES MALADES

Argumentaire médical

A I Conseils pré et post don

A.1 I Conseils pré-don

A.2 I Conseils post-don

B 1 Argumentaires

4

Argumentaire 1	**I Intérêt du questionnaire pré-don**	**4**
Argumentaire 2	**I J'ai voyagé au Royaume Uni. Puis-je donner mon sang ?**	**4**
Argumentaire 3	**I J'ai été transfusé(e). Puis-je donner mon sang ?**	**4**
Argumentaire 4	**I J'ai, ou j'ai eu, de l'asthme. Puis-je donner mon sang ?**	**4**
Argumentaire 5	**I Je pèse moins de 50 kg. Puis-je donner mon sang ?**	**5**
Argumentaire 6	**I Je prends de l'aspirine, du paracétamol, un anti- inflammatoire. Puis-je donner mon sang ?**	**5**
Argumentaire 7	**I J'ai un état infectieux. Puis-je donner mon sang ?**	**5**
Argumentaire 8	**I J'ai été hospitalisé et opéré ou j'ai eu une endoscopie. Puis-je donner mon sang ?**	6
Argumentaire 9	**I Je rentre d'un voyage ou j'ai séjourné dans un pays étranger. Puis-je donner mon sang ?**	6
Argumentaire 10	**I Je donne régulièrement mon sang. En ce moment, j'ai une carence en fer, source d'anémie. Puis-je donner mon sang ?**	**7**

C 1 Quelles réponses apporter aux candidats au don ?

8

C.1 I Les contre-indications médicales (CIM) 8

C.2 I Les modalités du don de sang **9**

D I Don de sang : 8 idées reçues à combattre

10 et 11

Pour votre information : le livret «Argumentaire médical» est conforme aux dispositions de l'arrêté ministériel du 12 janvier 2009 fixant les critères de sélection des donneurs de sang et qui était en vigueur au moment où ce livret a été imprimé. Cet arrêté ministériel prévoit notamment la possibilité qu'ils soient révisés chaque ,-année. En cas de révision, ce livret devra, lui aussi, être révisé.

A | Conseils pré et post don

A.1 | Conseils pré-don

Pour un premier don, il faut avoir entre 18 et 70 ans le jour du don, se munir d'une pièce d'identité.

Etre en bonne santé.

Peser plus de 50 kg.

Ne pas être à jeun. Il est essentiel de manger et boire avant le don pour qu'il se déroule dans de bonnes conditions. Tous les aliments sont permis sauf les boissons alcoolisées. Il est préférable d'éviter les matières grasses qui peuvent compromettre les tests réalisés sur chaque poche de sang.

Ne pas avoir un manque important de sommeil.

Pas d'activité sportive intensive avant et après le don.

Conseil vestimentaire (si la salle est suffisamment chauffée), enlever le pull avant le don.

Conseil d'hygiène : si le donneur a un travail ou une activité salissante avant le don, lui conseiller de se laver les bras avant le don et lui indiquer les sanitaires si besoin (s'assurer que du savon et des essuie-mains sont mis à disposition...).

Ne pas mâcher de chewing-gum, ne pas sucer de bonbons ni manger pendant le don.

A.2 | Conseils post-don

Une fois le don réalisé, se relever doucement et rester assis quelques instants, jambes pendantes, avant de se mettre debout. Lors des premiers dons, cela permet de vérifier que le corps a bien supporté le prélèvement.

Prendre la collation et bien se réhydrater après le don et dans les 24 heures suivant le don, surtout en été (le sang est constitué à 60% d'eau).

Ne pas fumer ni boire de boissons alcoolisées après le don.

Rester à la collation sous surveillance au moins 10mn pour un don de sang et 20 mn pour un don en aphérèse.

Dans les **24 heures** qui suivent un don, 11 est déconseillé d'avoir une activité physique importante ou à risque (conduite prolongée, conduite d'engins, sports, activité en hauteur, parachutisme, plongée). Cette précaution permet d'éviter la survenue d'un malaise post-don dans des circonstances potentiellement dangereuses.

Le donneur doit appeler l'EFS dans les 15 jours qui suivent son don s'il présente un problème infectieux (grippe, fièvre etc..). Cela peut signifier que le jour du donpil était porteur de son infection mais sans manifestation apparente, et que des bactéries ou des virus pouvaient déjà être présents dans son sang. Ainsi avertis, nous ne distribuerons pas les produits issus du don à un malade. Nous les détruirons par incinération (même conduite à tenir si le donneur a oublié de nous signaler quelque chose à l'entretien médical).

Pour toute autre question, vous rapprocher du médecin conseil du comité régional.

B | Argumentaires

Argumentaire n° 1
Intérêt du questionnaire pré-don

Informer le donneur

Sur le déroulement du don.

Sur les différents types de don.

Sur l'utilisation du matériel de prélèvement, stérile et à usage unique.

Sur les tests biologiques réalisés sur chaque don.

Pourquoi ?

Le questionnaire pré-don sert de support à l'entretien médical et doit permettre :

De s'assurer que le prélèvement ne portera pas préjudice à la santé du donneur.

De vérifier que les produits sanguins issus du don ne font pas courir un risque de transmission, en particulier de virus ou bactérie, au receveur.

Dans l'intérêt du receveur, le médecin doit donc prendre en compte tous les risques connus et supposés. Sa mission est de ne pas introduire dans la chaîne transfusionnelle de produit susceptible de contenir un agent infectieux qui pourrait ne pas être détecté par les tests biologiques.

En effet, il existe une période silencieuse (appelée fenêtre sérologique) entre le moment où une personne est infectée et le moment où la maladie est décelable par les tests. La durée de cette période varie selon les virus et les techniques utilisées.

La sélection des donneurs à l'entretien médical constitue donc une étape clé de la sécurité transfusionnelle.

Argumentaire n°2
J'ai voyagé au Royaume-Uni. Puis-je donner mon sang ?

Non, si vous avez séjourné au Royaume-Uni. pendant une durée d'au moins un an entre le 1er janvier 1980 et le 31 décembre 1996. La République d'Irlande n'est pas ciblée par cette mesure.

Pourquoi ?

Par principe de précaution, face au risque éventuel de transmission du variant de la maladie de Creutzfeldt-Jakob par voie sanguine. Entre 1980 et 1996, les personnes concernées ont pu être exposées à l'agent de l'ESB* (même agent que celui de la variante de la MCJ) par la chaîne alimentaire.

Argumentaire n°3
J'ai été transfusé(e). Puis-je donner mon sang ?

Oui, en cas d'auto transfusion avant une intervention chirurgicale.

Non, dans tous les autres cas (directive ministérielle du 27 décembre 1996).

Combien de temps ?

C'est une contre-indication permanente, mais vous pouvez toujours nous aider, vous qui connaissez l'importance d'une transfusion en expliquant l'intérêt du don de sang et en nous aidant à recruter des donneurs. Vous pouvez intégrer une association de donneurs, aider le responsable local lors d'une collecte dans votre ville.

Pourquoi ?

C'est une mesure de précaution par rapport à une contamination éventuelle par des agents infectieux inconnus à ce jour, transmissibles par le sang et qui pourraient devenir virulents, pathogènes par transmissions successives d'une personne à une autre.
À noter : le fait d'avoir été transfusé n'est pas une contre indication pour une demande d'inscription sur le fichier des donneurs de moelle osseuse ou un maintien dans ce fichier.

* Encéphalopathie spongiforme bovine

Argumentaire n°4
J'ai, ou j'ai eu, de l'asthme. Puis-je venir donner mon sang ?

Oui, s'il ne s'agit pas d'un asthme grave. Seul l'asthme grave est une contre-indication permanente.

Argumentaire n°5
Je pèse moins de 50 kg. Puis-je donner mon sang ?

Malheureusement, non.

La directive européenne impose de ne pas prélever le sang des donneurs pesant moins de 50 kg.

Les référentiels nationaux indiquent que «le volume de sang prélevé lors d'un don de sang total doit être inférieur ou égal à 13% du volume sanguin total estimé».

Pourquoi?

Dans l'intérêt du patient : pour qu'une poche de sang contienne assez d'hémoglobine afin d'être utile au malade, on doit prélever au moins 450 ml de sang.

Par précaution pour le donneur : lors d'un don de sang, les poches prélevées contiennent en moyenne 450 ml de sang. Le volume prélevé ne doit pas excéder 13% du volume sanguin total d'un donneur (estimation effectuée en fonction du poids, de la taille et du sexe du donneur). Le prélèvement d'un volume trop important à un donneur de moins de 50 kg augmenterait le risque de mauvaise tolérance au don (malaise, fatigue).

Le volume prélevé est-il le même si la morphologie des donneurs (poids, taille) est différente ?

Non, le volume prélevé n'est pas le même.
En effet, le poids et la taille déterminent le volume sanguin total (VST) et ce dernier détermine le volume à prélever.

Et les autres types de don ?

Pour les dons de plasma et de plaquettes, le poids et la taille sont pris en compte de manière à ne pas prélever plus de 16% du volume de sang pour un don de plasma ou 13 % pour un don de plaquettes. De plus, le volume extracorporel* en cours de procédure d'aphérèse doit rester inférieur à 20% du volume sanguin total.
Il faut recruter des donneurs pesant au moins 55 kg, qui ont réalisé au moins un don de sang sans incident.
À noter : le don de moelle osseuse reste possible

Argumentaire n°6
Je prends de l'aspirine, du paracétamol, un anti-inflammatoire. Puis-je donner mon sang ?

Tout dépend de la RAISON de la prise du médicament.

Oui, vous pouvez donner votre sang si vous avez eu :

Un mal de tête.

Une douleur musculaire, une tendinite.

Non, vous ne pouvez pas donner votre sang si vous avez :

De la fièvre.

Un état infectieux.

Combien de temps dois-je attendre ?

14 jours à compter de la date de guérison de l'infection.

Pourquoi?

Lors d'un état infectieux, je suis porteur de microbes. Ces microbes peuvent passer dans la circulation sanguine e,t lors d'un don de sang, ils pourront être transmis dans la poche de prélèvement. Pour le malade transfusé, cela pourrait provoquer un état infectieux sévère.
/À *noter : Je ne peux pas donner mes plaquettes (plaquettes d'aphérèse ou mélange de concentré de plaquettes) dans les 5 jours qui suivent la prise d'aspirine et dans les 24 heures qui suivent la prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (ces médicaments rendent les plaquettes moins actives et le don serait moins efficace pour le malade). Il n'y a pas de délai pour le paracétamol.*

* Le volume à l'extérieur du corps, présent dans le dispositif de prélèvement à un moment donné.

Argumentaire n°7
J'ai un état infectieux. Puis-je donner mon sang ?

Oui, si vous avez :

Un écoulement nasal clair.

La gorge légèrement irritée.

Une toux sèche, quelques quintes dans la journée.

Non, si vous avez :

Un écoulement nasal purulent, sale, épais, verdâtre.

Très mal à la gorge avec douleur à la déglutition (angine).

Une toux sèche avec quintes répétées ou grasses, productrice (bronchite) avec des crachats sales.

Des frissons, courbatures, maux de tête en période d'épidémie de grippe.

Une pneumonie, otite, sinusite, gastro-entérite, abcès dentaire, infection urinaire.

Pris des antibiotiques pour une infection.

Eu de la fièvre supérieure à 38°C.

Combien de temps dois-je attendre ?

14 jours à compter de la date de guérison.

Pourquoi?

Lors d'un état infectieux, je suis porteur de microbes. Ces microbes peuvent passer dans la circulation sanguine et lors d'un don de sang, ils pourront être transmis dans la poche de prélèvement.
Pour le malade transfusé, cela pourrait provoquer un état infectieux sévère.

Argumentaire n°8
J'ai été hospitalisé(e) et opéré(e) ou j'ai eu une endoscopie. Puis-je donner mon sang ?

Non, si vous avez :

subi une endoscopie (coloscopie, fibroscopie...) de l'appareil digestif, urinaire ou pulmonaire (avec un instrument flexible).

subi une intervention chirurgicale, au cours d'une hospitalisation supérieure à 24 h.

Combien de temps dois-je attendre ?

4 mois après une endoscopie ou une intervention chirurgicale importante.

1 semaine après une opération chirurgicale mineure au cours d'une hospitalisation de moins de 24 heures et jusqu'à cicatrisation.

Pourquoi?

Par principe de précaution, pour tenir compte d'un risque potentiel de transmission de maladies infectieuses à l'hôpital (infections dites nosocomiales).

Argumentaire n°9
Je rentre d'un voyage ou j'ai séjourné dans un pays étranger. Puis-je donner mon sang ?

Dans certains pays, il existe un risque de contracter le paludisme ou la maladie de Chagas, ou certains virus (West Nile Virus, dengue...).
Ces maladies pouvant se transmettre par transfusion, il est donc indispensable d'ajourner ces donneurs pour assurer la sécurité transfusionnelle des malades.

Durée de la contre-indication au don :

Paludisme, Chagas : vous devez attendre 4 mois à compter de la date du retour et le signaler lors de l'entretien médical.

Virus (dengue, chikungunya, West Nile Virus, etc.) : attendre 28 jours.

Pourquoi ?

Dans certains pays, il existe un risque de paludisme (maladie, le plus souvent tropicale, véhiculée par les moustiques).

Le paludisme est une maladie qui peut se transmettre par transfusion.

La recherche d'anticorps anti-paludéens est donc obligatoire pour toute personne ayant séjourné dans un pays concerné.

Ces anticorps n'étant décelables qu'au bout de 4 mois, il est donc nécessaire d'attendre ce délai.

Le paludisme, appelé aussi malaria, est une parasitose transmise par la piqûre d'un moustique, l'anophèle, provoquant des fièvres intermittentes. Le paludisme demeure la parasitose tropicale la plus importante.

Les pays à risque de Chagas

Tous les pays d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud y compris le Mexique (sauf toutes les îles des Caraïbes, qui ne sont pas concernées).

Durée de la contre-indication au don

La contre-indication est de 4 mois après la date de retour d'un de ces pays (excepté pour les dons de plasma destinés à la fabrication de médicaments, ou il n'y a pas de contre-indication). Si le candidat au don est né dans l'un de ces pays, ou si sa mère y est née, un test de dépistage de la maladie de Chagas sera effectué à l'occasion de son don.

Pourquoi?

Dans ces pays, il existe un risque de maladie de Chagas (maladie véhiculée par des punaises).

Chagas est une maladie qui peut se transmettre par transfusion.

En cas de contamination, un délai de 4 mois est nécessaire avant de réaliser un test.

La maladie de Chagas est une maladie parasitaire observée dans les régions tropicales d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale. Elle est d'origine animale et transmissible à l'homme par les insectes réduves ou triatomes vivant dans les terriers des animaux sauvages et dans les habitations humaines.
Après une phase aiguë suivant l'infection, la maladie évolue vers la chronicité chez plus d'un tiers des personnes infectées. La phase chronique apparaît après 10 à 20 ans d'infection «silencieuse».
Phase chronique : implique des séquelles irréversibles cardiovasculaires, gastro-intestinales.

A noter : certaines alertes sanitaires peuvent donner lieu à des délais de contre-indication variables selon les cas (Dengue, West Nile Virus, Chikungunya). Dans ce cas, un délai de 28 jours est nécessaire après le retour. Ce délai couvre la période d'incubation de la maladie et la période d'éventuelle infection, même inapparente.

Argumentaire n°10
Puis-je donner mon sang si j'ai une carence en fer, source d'anémie ?

La directive européenne 2004/33/CE impose de détecter l'anémie par un dosage de l'hémoglobine avant le don. Depuis le 15 mai 2008, tous les établissements régionaux de l'EFS ont mis en œuvre cette mesure.
Cette directive permet de renforcer la détection de l'anémie, de s'assurer que le donneur ne sera pas affaibli par le don et contribue également à améliorer la qualité des produits sanguins.

Tous les donneurs sont concernés par la mesure du taux d'hémoglobine : qu'il y ait un test préalable au don ou non, un examen sera effectué de façon systématique en laboratoire sur chaque don. Le taux relevé lors de cet examen servira de référence lorsque le candidat se représentera pour un don de sang.
Lorsqu'un donneur régulier donne son sang dans une autre région que celle où il donne régulièrement (vacances, déplacements...), il est soumis à une nouvelle mesure de son taux d'hémoglobine.

Le test pré-don : qui est concerné ?

Vous êtes dispensé de faire le test pré-don si vous êtes un donneur connu dont le taux d'hémoglobine était supérieur à 12,5 g/dl pour les femmes et 13,5 g/dl pour les hommes à l'occasion de votre dernier don et si celui-ci date de moins de deux ans.

Vous bénéficiez de ce test pré-don si :

- Vous n'avez jamais donné votre sang.
- Vous n'avez pas donné votre sang depuis deux ans.
- Le taux d'hémoglobine de votre dernier don était compris entre 12 g/dl et 12,5 g/dl (femme) et 13 g/dl et 13,5 g/dl (homme).

Questions fréquentes :

Mon test pré-don ne m'autorise pas à donner aujourd'hui. Est-ce que je vais devoir me déplacer dans un laboratoire d'analyses? Est-ce que ces examens vont être coûteux ?

Non, le médecin de l'EFS réalise sur place un prélèvement veineux et l'envoie au laboratoire de l'EFS, qui vous enverra ensuite les résultats par la poste, ainsi qu'à votre médecin traitant si vous le demandez.

Je suis un donneur connu, pourquoi dois-je tester mon sang avant le don ?

Le taux d'hémoglobine peut varier entre 2 dons, surtout si l'intervalle entre ces dons est important.

Je ne peux pas donner aujourd'hui.
Quand pourrai-je donner de nouveau ?

Tout dépendra du test complémentaire (numération sanguine) réalisé par l'EFS et du niveau de l'anémie. La durée de l'ajournement est de six mois minimum.

Pour plus d'informations, un livret donneur avec 3 fiches vertes est remis à l'arrivée du candidat à la collecte.
Ce livret lui explique notamment les conditions du test :

- « Hémoglobine et don de sang »
- «Conseils pour une santé de fer»
- «Pourquoi réaliser un hémogramme»
- «Attention à l'anémie».

C | Quelles réponses apporter aux candidats au don ?

C.1 | Les contre-indications médicales (CIM) au don de sang

Pourquoi les contre-indications ne sont-elles pas toutes mentionnées dans le questionnaire pré-don?

Le questionnaire doit être clair et concis et ne comporter que les principales contre-indications.

Tout ne peut pas être écrit en 3 pages.

L'entretien individuel avec le médecin permet de reprendre et d'approfondir, si besoin, les réponses au questionnaire.

En cas de doute sur une éventuelle contre-indication, il est toujours possible de téléphoner à l'EFS.

Pourquoi le cancer est-il une CIM ?

Les antécédents de cancer contre-indiquent le don du sang par rapport :

Au type d'intervention subie.

Aux traitements complémentaires effectués (chimiothérapie, radiothérapie).

Au suivi nécessaire et périodique.

Au principe de précaution.

Pourquoi les comportements sexuels sont-ils évoqués dans le questionnaire oral et écrit ?

Certains virus pouvant être transmissibles par le sang et par voie sexuelle, il est donc essentiel d'aborder, au cours de l'entretien, les questions sur les risques auxquels un donneur a pu être exposé à l'occasion de rapports sexuels.

La sécurité des transfusions repose sur la sélection des donneurs de sang et sur la réalisation de tests biologiques sur chaque don de sang avec les techniques les plus fiables pour dépister la présence éventuelle de virus transmissibles par le sang et qui pourraient mettre en danger la vie des malades.
Cependant, quelles que soient les techniques de dépistage, il existe toujours une période muette d'une dizaine de jours entre le moment où la personne est infectée et le moment où il est possible de déceler la maladie dans le sang (c'est la fenêtre sérologique).
L'entretien médical permet de rechercher ces situations.

Pourquoi les rapports sexuels entre hommes sont-ils une contre indication au don ?

La directive CE/33/2004 indique qu'une contre-indication permanente doit être effectuée pour les «sujets dont le comportement sexuel les expose à un risque élevé de contracter des maladies infectieuses graves transmissibles par le sang ».
On sait par les données épidémiologiques recueillies ces dernières années en France que la prévalence de certains virus transmissibles par le sang est plus élevée au sein de la population masculine qui pratique des rapports sexuels entre hommes.
Le risque d'exposition à ces virus l'est donc également.

La prise de cannabis est-elle une contre-indication ?

La prise de cannabis n'est pas une contre-indication absolue. Elle le devient si, au moment du don, le donneur est sous l'emprise de la substance ou si des comportements à risque y ont été associés.

Une femme peut-elle donner pendant ses règles ?

Oui, à condition que les règles soient bien supportées et qu'elles ne soient pas responsables d'anémie.
Le médecin juge au cas par cas lors de l'entretien médical et réalise, si besoin, un dosage de l'hémoglobine.

C.2 | Les modalités du don de sang

Pourquoi la carte de donneur ne sert-elle pas de carte de groupe sanguin lors d'une intervention ?

Cela est purement réglementaire. Le groupe sanguin sur la carte du donneur et sur la carte du receveur est le même, mais les conditions de réalisation de l'examen sont différentes.

Comment expliquer le calcul de l'année glissante ?

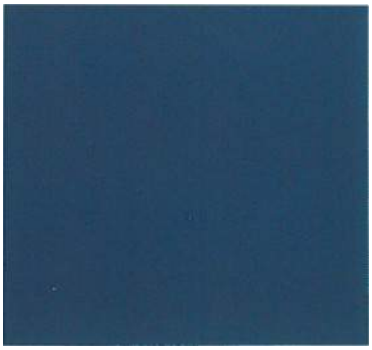
L'année glissante sur 12 mois est différente de l'année civile. Afin d'éviter des dons rapprochés en fin d'une année et début d'une autre, on compte les dons sur 12 mois consécutifs.
Par exemple : une femme ayant réalisé des dons de sang le 16.06.10, le 15.10.10, le 9.02.11 et le 10.04.11 pourra refaire un don le 16.06.11.

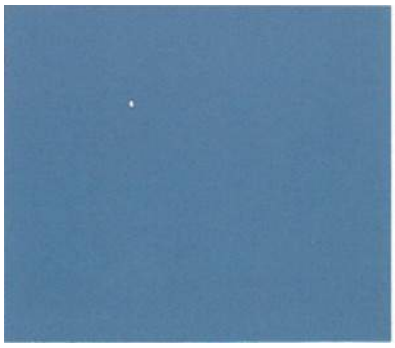
Pourquoi les femmes ne peuvent-elles faire «que» 4 dons de sang total par an ?

En sang total : le maximum est de 4 dons à répartir sur 12 mois car les femmes sont plus exposées à l'anémie, en raison des menstruations. Les dons de sang peuvent favoriser la survenue d'une anémie par diminution des réserves en fer, car le fer est essentiellement contenu dans les globules rouges. L'entretien pré-don etîe contrôle de l'hémoglobine à chaque don permettent de limiter le risque.

Est-ce que je risque une infection au moment du prélèvement?

Non. Le matériel de prélèvement utilisé est stérile et à usage unique. Les désinfections cutanées des mains du préleveur et du bras du donneur sont obligatoires, conformément aux Bonnes Pratiques Transfusionnelles.





Pourquoi plusieurs poches sont-elles utilisées pour un seul don?

Pour recueillir le sang total, le kit de prélèvement est composé d'une poche, de filtres, d'une poche contenant une solution de conservation et de deux ou trois poches vides qui serviront à recueillir le plasma, le concentré de globules rouges, et éventuellement des plaquettes, après séparation des différents constituants du sang. La filtration du sang permet d'éliminer les globules blancs, ce qui diminue le risque de transmission d'agents infectieux et le risque de mauvaise tolérance des transfusions.

En combien de temps se régénèrent les cellules sanguines?

Globules rouges : environ 3 semaines.
Plaquettes : quelques jours.

En combien de temps récupère-t-on d'un don ?

La récupération physique est rapide. Elle est d'autant plus rapide si l'on s'hydrate suffisamment avant et après le don. Un repos est demandé sur le lieu de collecte : minimum 10 mn en sang total et 20 mn en aphérèse (plasma, plaquettes). La récupération dépend de l'état physique du donneur avant le don et de son habitude à donner. Un temps de repos doit être observé au cours duquel une collation est offerte. Il est destiné à prolonger la surveillance à proximité de l'équipe médicale de l'EFS.

Peut-on obtenir un certificat médical au cours de l'entretien médical ?

Non, l'activité de médecin de prélèvement est spécifique et ne doit pas interférer avec celle du médecin traitant.

Pourquoi doit-on répéter plusieurs fois ses nom, prénom et date de naissance?

Les Bonnes Pratiques Transfusionnelles rendent obligatoire, à chaque étape, la vérification de l'identité de chaque candidat au don pour interdire les erreurs, et assurer la traçabilité.

D | Don de sang : 8 idées reçues à combattre

1. Donner mon sang me prendrait trop de temps, je suis trop occupé(e).

Faux, l'acte lui-même ne dure que 8 à 10 minutes. Si l'on ajoute le temps de l'entretien médical avec le médecin, et le temps de repos qui suit le prélèvement, le don de sang total prend au total environ une heure.

2.La piqûre est un acte douloureux. Cela m'effraie!

Plutôt faux, personne n'aime les piqûres mais l'origine de la peur est le plus souvent irrationnelle. Il suffit de détourner son attention pendant l'acte et de se détendre en respirant calmement.

3. Je n'ai pas d'endroit à proximité de chez moi pour donner mon sang.

Faux, l'Etablissement Français du Sang propose 153 sites fixes de collectes et organise un peu plus de 40 000 collectes mobiles de don de sang par an. Il suffit de se renseigner sur le site **www.dondusang.net** dans la rubrique «Où donner».

4.Il faut être à jeuri pour donner son sang. C'est contraignant.

Faux, au contraire, il vaut mieux avoir pris un repas léger en évitant matières grasses et boissons alcoolisées. Une collation vous sera servie après votre don I

Quelles réponses apporter aux candidats au don ?

5. On est fatigué(e) après avoir donné son sang.

Plutôt faux, la récupération physique est rapide. Elle est d'autant plus rapide si l'on s'hydrate abondamment dans les heures qui suivent le don. Un repos est demandé sur le lieu de collecte : minimum 10 mn après un don de sang total et 20 mn après un don en aphérèse (plasma, plaquettes). La récupération dépend de son état physique avant le don et de son habitude à donner. Un temps de repos doit être observé au cours duquel une collation est offerte. Il est destiné à prolonger la surveillance à proximité de l'équipe médicale de l'EFS.

6. J'ai déjà donné cette année. J'attends l'année prochaine avant de redonner mon sang, car il existe un risque pour ma santé!

Faux, il n'y a aucun inconvénient à donner plus d'une fois par an et pendant plusieurs années. De nombreux donneurs de sang bénévoles ont donné pendant plus de 40 ans sans aucun effet secondaire. D'autre part, les besoins en produits sanguins sont quotidiens. Les progrès de la médecine, notamment dans le traitement des cancers et l'allongement de l'espérance de vie, entraînent depuis 2002 une augmentation constante de la consommation en produits sanguins.

7. Je donnerai mon sang pour l'un de mes proches qui en a besoin. Pour l'instant, ce n'est pas le cas...

Faux, pour des raisons éthiques et médicales, le don dirigé est interdit en France. L'anonymat est un principe fondamental du don de sang, le donneur ne connaît pas le malade qui recevra son sang et vice versa.

8. Il y a suffisamment de donneurs en France, je ne donnerai qu'en cas de pénurie ou d'alerte!

Faux, l'Etablissement Français du Sang est en permanence en quête de dons supplémentaires : les progrès de la médecine, notamment dans le traitement des cancers et l'allongement de l'espérance de vie entraînent depuis 2002 une augmentation constante des besoins des malades en produits sanguins.

Établissement Français du Sang - Île-de-France
122-130, rue Marcel Hartmann - Léapark- 94200 Ivry-sur-seine
Tél. 01 43 90 50 00 - www.etablissement-francais-du-sang.fr